

Literaturempfehlung

Liebe BA-Absolventinnen und Absolventen

Eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Themenbereich Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gefahrenradar, Gefahrenbewältigung, Genderfragen, Machtverhältnisse, Sozialisation, historische Entwicklungen ist als Vorbereitung für den Besuch der Pallas Basisausbildung (BA) empfehlenswert. Wer sich in die Thematik einarbeiten möchte, findet untenstehend eine Auswahl an Literatur. Neben dem Besuch unserer BA-Module ist das Selbststudium von entscheidender Bedeutung für eine erfolgreiche Ausbildung zur Pallas-Trainerin und zum Pallas-Assistenz-Trainer. Das Lesen von zusätzlicher Grundlagenliteratur fördert das Verstehen von grösseren Zusammenhängen im Bereich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Es handelt sich um Werke, die vom Pallas-Kader empfohlen werden. Bei der Selektion wurden verschiedene Bedürfnisse berücksichtigt. Die nachfolgende Liste bietet Anregungen für die Lektüre im Selbststudium.

Literaturliste:

- Berckhan, Barbara: Sanfte Selbstbehauptung, Die 5 besten Strategien, sich souverän durchzusetzen, ISBN: 978-3-442-17611-3, EAN: 9783442176113
- Berckhan, Barbara: Judo mit Worten, wie Sie gelassen Kontra geben, Verlag Kösel, ISBN 978-3-466-30806-4
- Böhnisch, Lothar (2013): Männliche Sozialisation: eine Einführung. 2., überarbeitete Auflage Aufl. Weinheim Basel: Beltz Juventa. (= Geschlechterforschung)
- Bongartz, Ralf: Nutze deine Angst, wie wir in Gewaltsituationen richtig reagieren, Fischer Taschenbuch, ISBN 978-3-596-18919-9
- Füllgrabe, Uwe (2019): Psychologie der Eigensicherung. Überleben ist kein Zufall. 8. Auflage Boorberg Verlag, ISBN 978-3-415-06486-7
- Gamber, Paul: Transaktionsanalyse für Dummies, ISBN 978-3-527-71115-4
- Hirigoyen, Marie-France: Warum tust du mir das an? Gewalt in Partnerschaften. Verlag C.H.Beck ISBN 13:978 3 406 54215 2

- Hill, Louise: Teufelskreis - mein Leben mit dem Zuckerbäcker, Wörterseh Verlag, ISBN: 978-3-03763-033-4
- Hirigoyen, Marie-France: Die Masken der Niedertracht, Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann, ISBN 978-3-423-36288-7
- Jäger, Ulle; König, Tomke und Maihofer, Andrea (2012): Pierre Bourdieu: Die Theorie männlicher Herrschaft als Schlussstein seiner Gesellschaftstheorie. In: Kahlert, Heike und Weinbach, Christine (Hrsg.): Zeitgenössische Gesellschaftstheorien und Genderforschung: Einladung zum Dialog. Wiesbaden: Springer VS. (= Gesellschaftstheorien und Gender).
- Knaths, Marion (2018): Spiele der Macht, wie Frauen sich durchsetzen. Piper, 978-3-492-25250-8
- Konrad, Sandra (2018): Das beherrschte Geschlecht: Warum sie will, was er will. Piper-Verlag, ISBN 978-3-492-05832-2
- Lenz, Karl und Adler, Marina (2010): Geschlechterverhältnisse. Hg. Böhnisch Lothar; Funk, Heide; und Lenz, Karl. Weinheim: Juventa-Verlag. (= Einführung in die sozialwissenschaftliche Geschlechterforschung Karl Lenz, Marina Adler; Bd. 1)
- Lenz, Karl; Adler, Marina; Böhnisch, Lothar; Funk, Heide und Lenz, Karl (2011): Geschlechterbeziehungen. Weinheim: Juventa-Verl. (= Einführung in die sozialwissenschaftliche Geschlechterforschung Karl Lenz, Marina Adler; Bd. 2)
- Lenz, Rüdiger(2016): Das Nichtkampf-Prinzip, Konfliktbewältigung-DeEskalation-Selbstverteidigung. Pabst, ISBN 978-3-89967-153-7
- Nelly - Ich war seine kleine Prinzessin, BASTEI LÜBBE Verlag, ISBN 13:978-3-404-61355-7
- Rogers, Carl (2019): der neue Mensch, Konzepte der Humanwissenschaften, Klett-Cotta-Fachbuch, ISBN 978-3-608-96197-3
- Sanyal, Mithu M. (2009): Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts. Wagenbach Verlag, ISBN 978-3-8031-2769-3
- Sanyal, Mithu M. (2016): Vergewaltigung. Edition Nautilus, ISBN 978-3-96054-023-6
- Schaller, Dumpert (2017): Rollenspiel, Techniken der Verhaltenstherapie. Beltz, ISBN 978-3621-28529-2
- Schmidt, Rainer (2012): Immer richtig miteinander reden, Transaktionsanalyse in Beruf und Alltag. Junfermannverlag, ISBN 978-387387-392-6